



ほけんだより 2月

令和8年2月3日
志木市立宗岡小学校
校長 堤 孝志
養護教諭 松本 美菜

2月になり、引き続き寒い日が続いています。しかし、寒い中でも休み時間に外で遊んでいる子の姿がたくさん見られて、松本先生はとてもうれしく思っています。2月も元気に過ごせるよう、早寝早起き・ていねいな手洗い・三食しっかり食べることを続けていきましょう！

★1月の発育測定結果をお知らせします★



	平均身長(cm)		平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.8	120.1	22.9	23.2
2年	125.9	124.5	26.2	25.5
3年	132.1	134.5	30.6	32.4
4年	138.4	138.2	35.2	33.2
5年	143.8	146.4	40.7	40.8
6年	154.0	150.6	47.1	41.6

成長のタイミングは人それぞれですが、三食しっかり食べることで、体を動かすこと、ぐっすり眠ることは、みんなにとって大切です。心も体もたくさん成長できる3学期にしましょうね！また、紙芝居で伝えたように、胃腸炎が流行りやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや換気などの感染対策に取り組みましょう。

※成長の仕方には個人差がありますので、参考としてご覧ください。

できるかな？

こころの+ 応急手当

手当が必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッカリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

保護者の方へ



学校保健委員会（性教育講演会）を実施しました！

1月20日（火）に、助産師の櫻井裕子先生を講師にお迎えし、6年生児童・教員・保護者向けに性教育の講演をしていただきました。講演の内容と感想の一部をご紹介します。

【講演内容】

- ・日本では、2003年に性教育について社会から、踏み込んだ指導への批判が強まり、性教育がしづらくなった。
- ・現在の学習指導要領では、教育内容に制限がある。「はじめ規定」と言われ、「寝た子を起こすな」との意識が背景にあるとされる。
- ・子供に性教育をするタイミングは？子供が興味を持ち始めてからでいいのか？それともその前なのか。

→今やるしかない。チャンスを逃さないように。

- ・性について、正しい情報を学ぶ場がない。学校や家庭で性について教わらないため、手っ取り早く知る方法としてネットが使われている。→それが、日本の歪んだ性的価値観の形成に繋がっている。
- ・ネットで性について知る前に、包括的性教育が必要。学校では制限が大きいため、家庭での取り組みが重要。
- ・性犯罪の被害者、加害者、傍観者のどれにもさせないようにするためには、小さいうちからの性教育が不可欠。
- ・小学校高学年から中学校、高校の間に、女子は月経やおりもの、男子は精通が起きる。下着が汚れてしまうのは自然なことだが、そのまま洗濯かごや洗濯機に入れよう家庭で教育すべき。高学年になったら、下着は自分で手洗いをしてから洗濯に出すことを習慣づけてほしい。（手洗いするときは、汚れが固まらないようにお湯ではなく水で！）

参加された保護者の方の感想



- ・子供が小さいうちから、性について話をする事の大切さが分かりました。自分でも性教育についての本を読んだり、調べたりして子供達に伝えられるようにしたいと思いました。
- ・日本の性教育が遅れていることは知っていましたが、現状を聞いてショックを受けました。学校、家庭で子供と向き合うことの大切さ、性教育は今やらなければならないという重要性を感じました。
- ・子供が（命の誕生などについて）興味を持ったときに、ごまかしたりせずに誠実に話すことで、健全に育っていくのだと思いました。子供自身の誕生も、素敵なことだよ、と伝えられるようにしたいと思います。
- ・考えさせられたことがたくさんありました。ゆっくり子供と話をしてみたいと思います。今しかないので。パンツは自分で洗わせようと決めました。



このほかにも、多くの保護者の皆様から、とても参考になったという感想を頂きました。お忙しい中参加して下さった保護者の皆様、本当にありがとうございました。今回参加できなかった保護者の皆様も、ぜひお家で性について上記の内容を参考に、お子さんと話してみてください。子供たちが自分で自分の身体を守るように、これからも学校と家庭で連携して性教育を行いたいと思います。

講師の先生の情報や書籍等についてもっと詳しく知りたい方は、【助産師 櫻井裕子】でご検索ください。